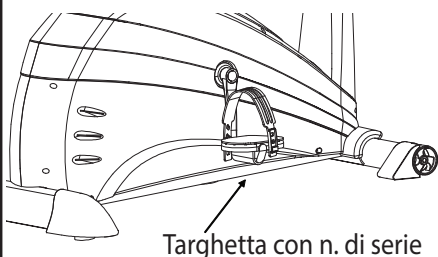
PERFORMANCE & INNOVATION

MANUALE UTENTE

Modello n. PFIVEX87214.0
N. di serie: ____________

Targhetta con n. di serie

Scrivere il numero di serie nello spazio sopra come riferimento.

DOMANDE?

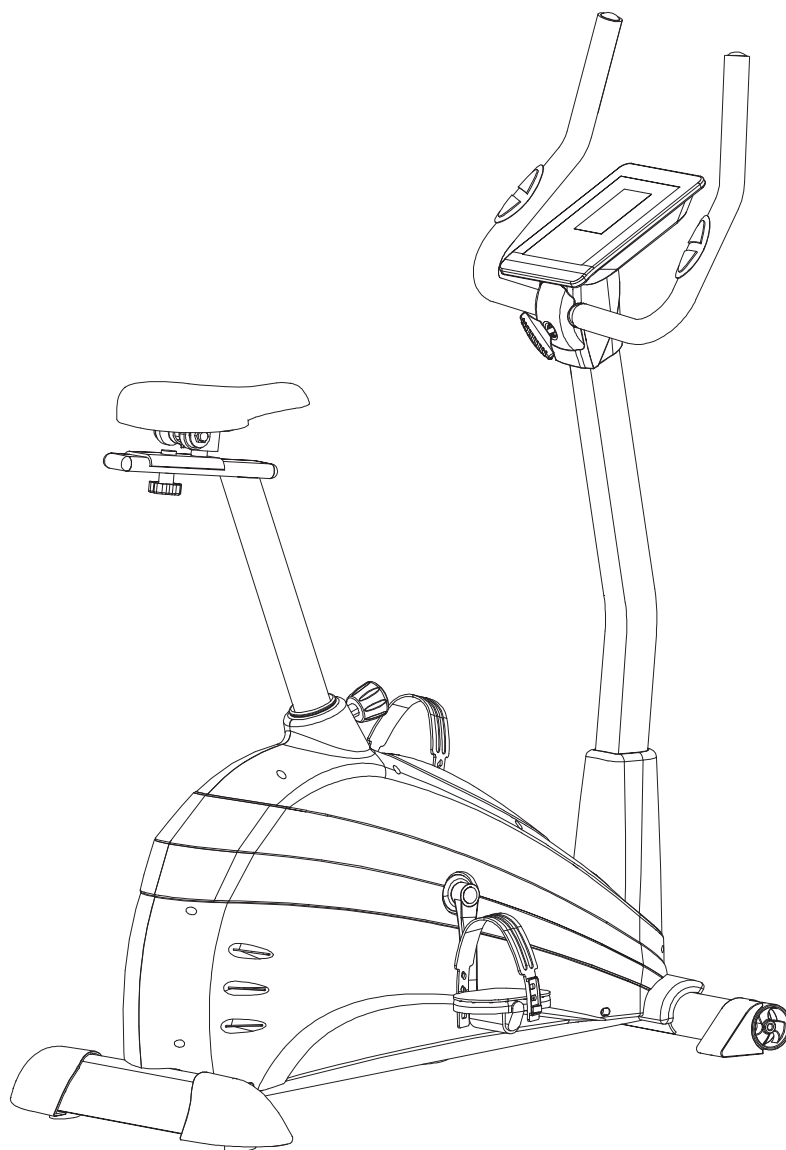
In caso di domande o se si riscontrano componenti mancanti, contattare:

Italia
Telefono: 848 35 00 28

Sito web: www.iconsupport.eu

E-mail: csitaly@iconeurope.com

Posta:

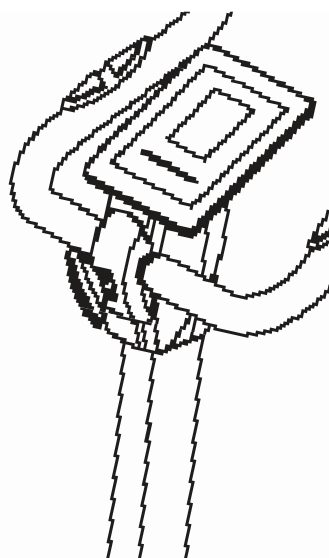
ICON Health & Fitness, Ltd.
c/o HI Group PLC
Express Way
Whitwood, West Yorkshire
WF10 5QJ
Regno Unito

⚠ ATTENZIONE

Leggere tutte le precauzioni e le istruzioni nel presente manuale prima di utilizzare questa apparecchiatura. Conservare il presente manuale come riferimento.

Visitare il nostro sito web
www.iconsupport.eu

INDICE

UBICAZIONE DELLA TARGHETTA CON LE AVVERTENZE

L'immagine illustra l'ubicazione della targhetta con le avvertenze. In caso di targhetta assente o illeggibile, richiederne una sostitutiva gratuita al numero telefonico riportato sulla copertina del presente manuale. Applicare la targhetta nel punto indicato.
Nota: è possibile che le targhette non siano illustrat nelle dimensioni reali.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di lesioni gravi, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni del presente manuale così come tutte le avvertenze sull'attrezzo prima dell'utilizzo. ICON declina ogni responsabilità per lesioni personali o danni alla proprietà legati all'utilizzo del prodotto.

1. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, rivolgersi al proprio medico, soprattutto se si hanno più di 35 anni o se vi sono stati problemi di salute.

2. Utilizzare la cyclette unicamente nel modo descritto nel presente manuale.

3. Il proprietario si assume la responsabilità di accertare che chi utilizza la cyclette sia opportunamente informato su tutte le precauzioni.

4. La cyclette è destinata esclusivamente a un uso domestico. Non utilizzare in ambienti commerciali, locativi o istituzionali.

5. Conservare al chiuso, lontano da umidità e polvere. Collocare l'attrezzo su una superficie piana e sopra un tappeto per evitare di danneggiare il pavimento o la moquette. Lasciare uno spazio libero di almeno 0,9 m davanti e dietro l'attrezzo e di almeno 0,6 m su entrambi i lati.

6. Controllare e serrare regolarmente tutti i componenti. Sostituire immediatamente eventuali componenti usurati.

7. Tenere sempre lontano i bambini di età inferiore ai 12 anni e gli animali domestici.

8. La cyclette non deve essere utilizzata da persone che pesano più di 115 kg.

9. Indossare un abbigliamento adeguato durante l'allenamento; non indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nella cyclette. Indossare sempre scarpe da ginnastica adatte all'attività fisica.

10. Afferrare le manopole o il manubrio mentre si sale, si scende o si usa la cyclette.

11. Il sensore per il rilevamento delle pulsazioni non è un dispositivo medico. Svariati fattori possono influire sull'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. Il sensore per il rilevamento delle pulsazioni è previsto unicamente come ausilio all'allenamento per determinare la tendenza generale della frequenza cardiaca.

12. Tenere la schiena diritta quando si utilizza la cyclette; non inarcare la schiena.

13. Il sovrallenamento può avere conseguenze gravi per la salute, se non addirittura letali. Se si avvertono debolezza o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e recuperare.

PRIMA DI INIZIARE

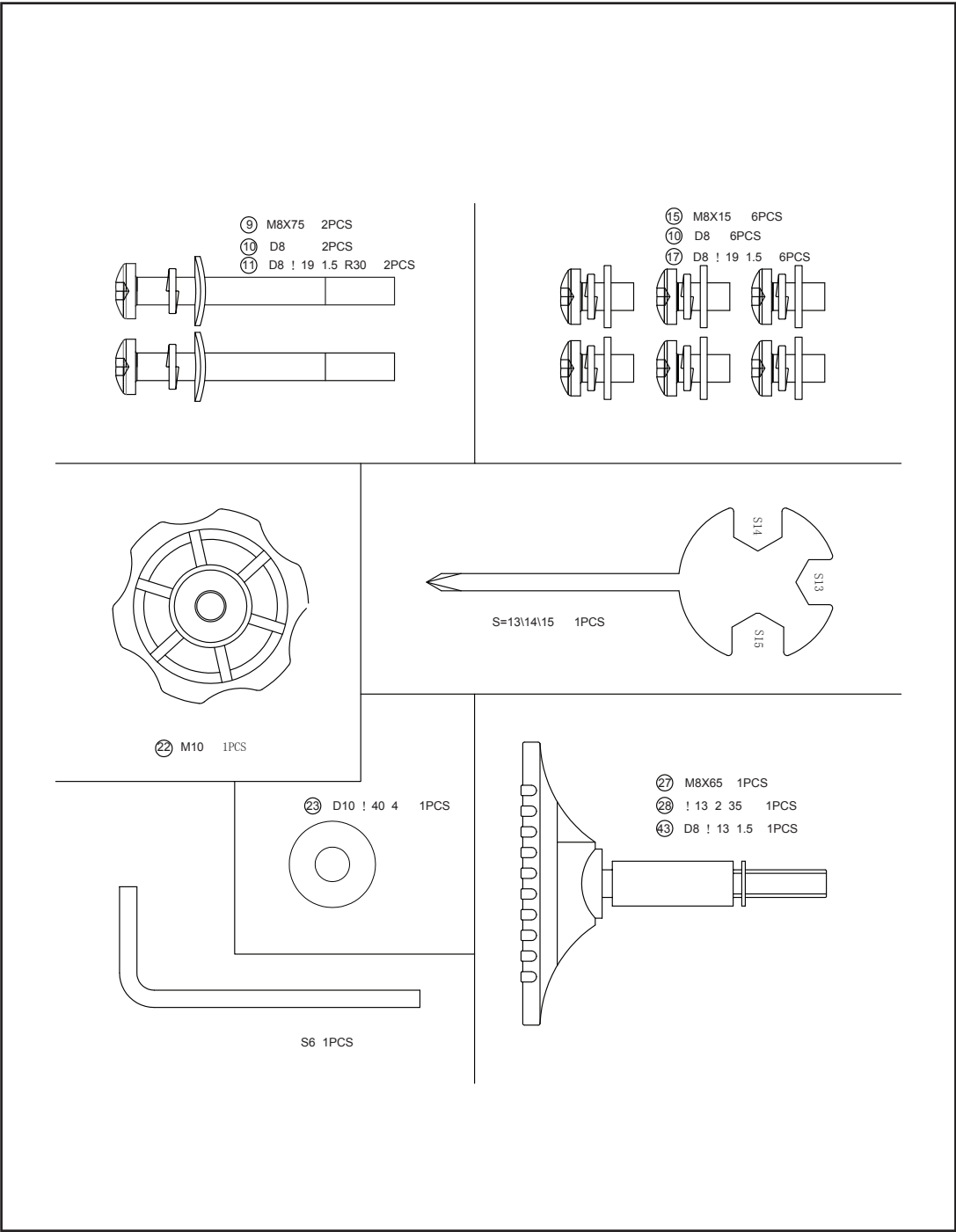
Grazie per aver acquistato ProForm® Power Sensitive 7.0. La cyclette offre una serie di funzioni pensate per rendere l'allenamento a casa ancora più efficace e piacevole.

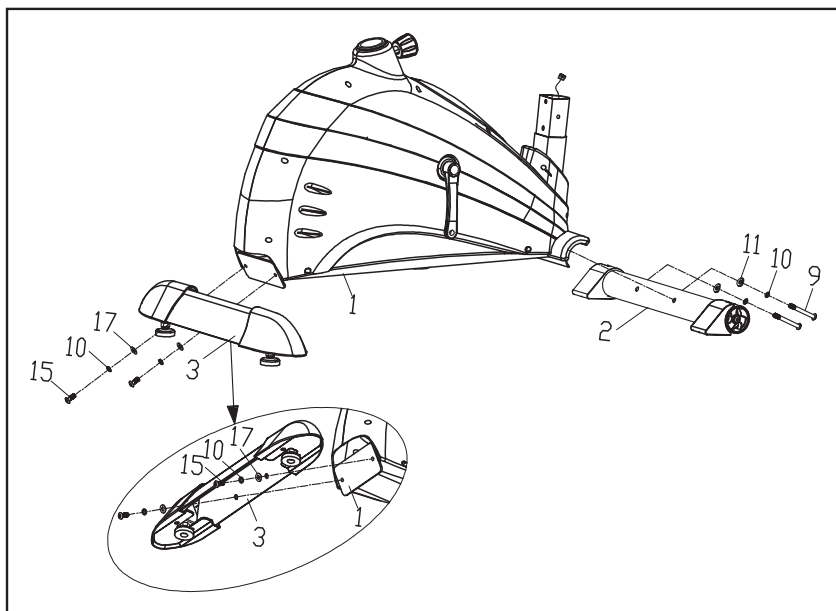
Leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare la cyclette. In caso di domande dopo la lettura, consultare la copertina del manuale. Prima di contattare l'assistenza, annotare il modello e il numero di serie del prodotto. Il numero del modello è PFIVEX87214.0 e l'ubicazione della decalcomania con il numero di serie è indicata sulla copertina del presente manuale.

MONTAGGIO

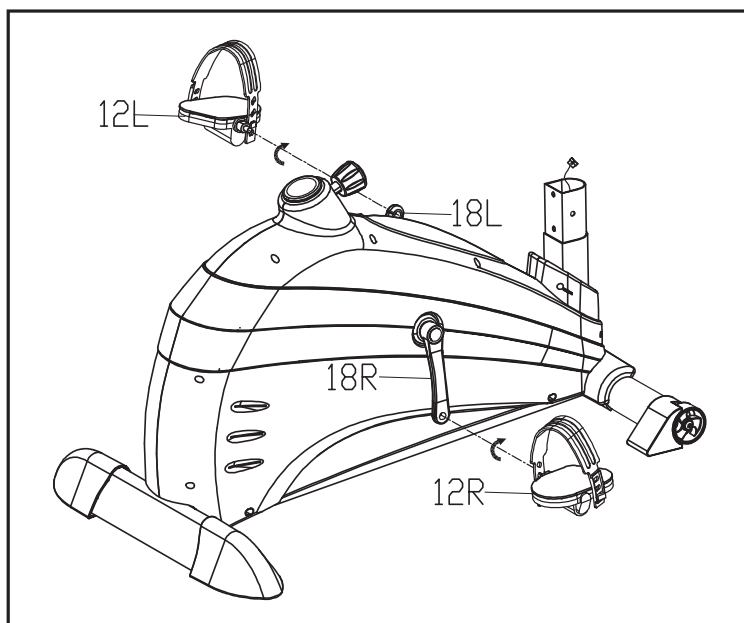
Per il montaggio sono necessarie due persone. Collocare tutti i componenti della cyclette in un'area libera e rimuovere gli imballaggi. Non eliminare gli imballaggi finché il montaggio non è completato.

Oltre agli strumenti inclusi, per il montaggio sono necessari un cacciavite a croce e una chiave inglese.

Man mano che si monta l'attrezzo, consultare i disegni riportati di seguito per identificare i componenti di piccole dimensioni. Il numero tra parentesi al di sotto di ogni disegno corrisponde al numero di riferimento del componente incluso nell'ELENCO DEI PEZZI nelle ultime pagine del manuale. L'altro numero indicato corrisponde alla quantità di pezzi identici necessari per il montaggio. Nota: se un componente non è incluso nel kit dei pezzi di montaggio, controllare se sia stato premontato.

PUNTO 1:

Fissare lo stabilizzatore anteriore (2) al telaio principale (1) con le viti a brugola (9), la rondella a molla (10) e le rondelle curve (11), quindi fissare lo stabilizzatore posteriore (3) al telaio principale (1) con le viti a brugola (15), la rondella a molla (10) e le rondelle piatte (17), come nell'illustrazione.

PUNTO 2

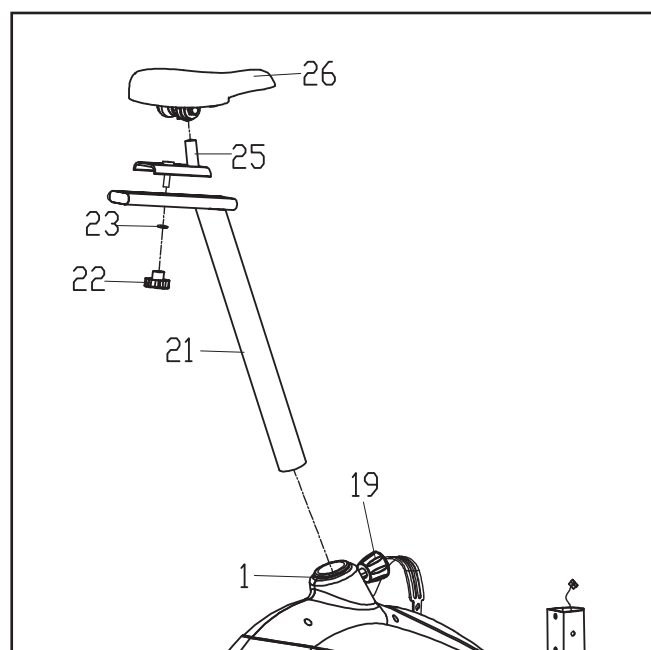
Fissare i pedali (12L/R) alle rispettive pedivelle (18L/R), come visualizzati dalla posizione di allenamento.
Assicurarsi che i pedali siano sempre fissati saldamente prima di iniziare gli esercizi.

Nota: i pedali sono contrassegnati con "L" (sinistro) e "R" (destro). Il pedale sinistro va serrato in senso ANTIORARIO, mentre quello destro va serrato in senso ORARIO.

PUNTO 3

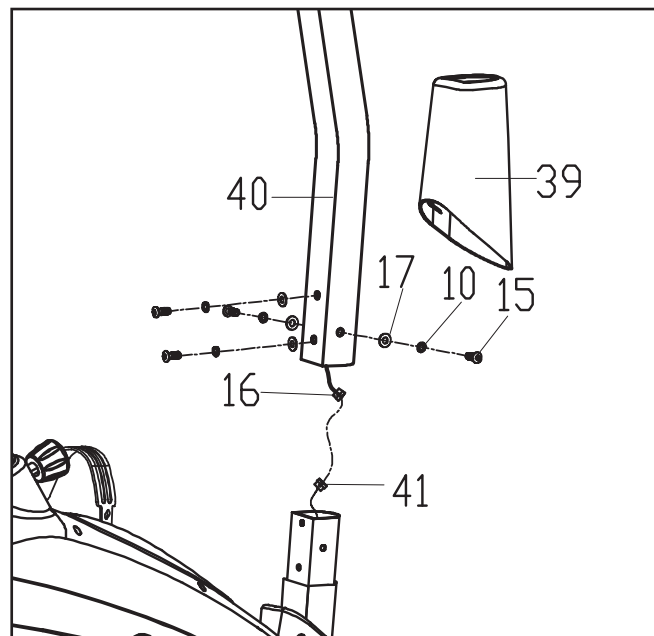
A. Inserire il sellino (26) nel montante del supporto di regolazione (25) quindi fissarlo con gli attrezzi adeguati.

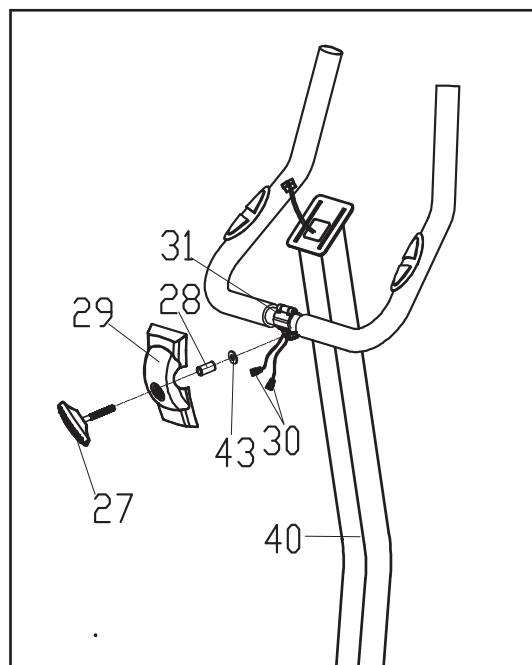
B. Fissare il supporto di regolazione (25) al montante sellino (21) con la manopola a vite (22) e una rondella piatta (23).

C. Innanzitutto, tirare la manopola di regolazione (19), quindi inserire il montante sellino (21) nel telaio principale (1), infine fissarlo nella posizione desiderata mediante la manopola di regolazione (19).

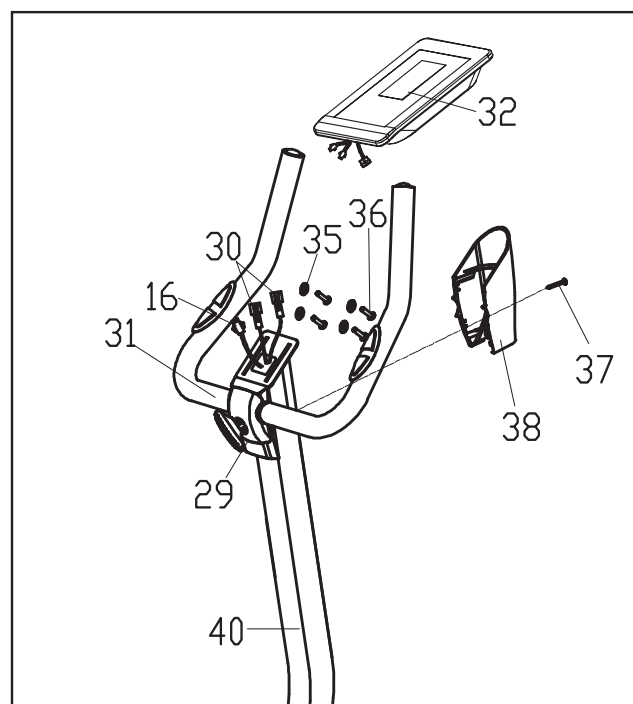
Nota: fissare il sellino (26) saldamente al montante del supporto di regolazione (25)

PUNTO 4

A. Inserire la copertura tubo verticale (39) sul montante del manubrio (40), quindi collegare il cavo di prolunga del sensore (16) al cavo del sensore (41).

B. Fissare il montante del manubrio (40) al montante del telaio principale (1) con la vite a brugola (15), la rondella a molla (10) e la rondella piatta (17). Infine posizionare la copertura tubo verticale (39) in modo appropriato.

PUNTO 5

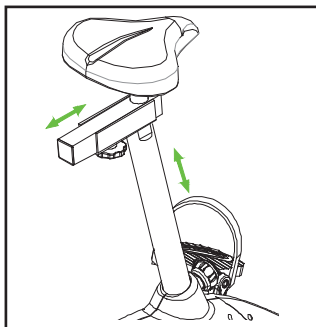
Far passare il cavo del sensore per il rilevamento delle pulsazioni (30) attraverso il foro nel montante del manubrio (40), quindi farlo fuoriuscire dalla parte superiore. Dopo aver regolato il manubrio in una posizione soddisfacente, fissare il manubrio (31) sul relativo montante (40) con il bullone a T (27), la boccola distanziatore (28), la copertura manubrio posteriore (29) e una rondella piatta (43).

PUNTO 6

Collegare il cavo di prolunga del sensore (16), il cavo del sensore per il rilevamento delle pulsazioni (30) e il connettore della console (32). Quindi fissare la console (32) al montante del manubrio (40) con le viti (36) e una rondella piatta (35).

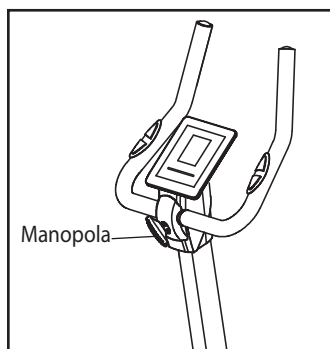
Fissare bene la copertura del manubrio anteriore (38) e quella posteriore (29) con una vite (37).
Infine, inserire un lato dell'adattatore (42) nella parte posteriore della cyclette e l'altra estremità nella presa di alimentazione.

Adesso, la cyclette è pronta per iniziare l'allenamento.

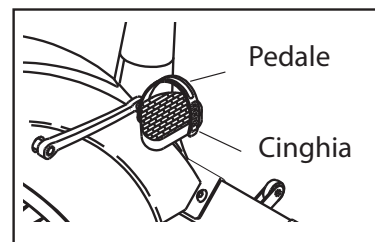
MODALITÀ DI UTILIZZO

REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA E DELLA POSIZIONE ORIZZONTALE DELLA SELLA

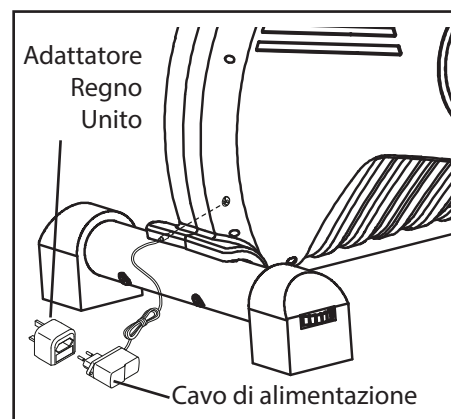
Per un allenamento efficace, la sella deve essere regolata all'altezza appropriata. Mentre si pedala, le ginocchia devono flettersi leggermente quando i pedali si trovano nella posizione più bassa. Per regolare l'altezza del sellino, allentare il pomello sul montante sottostante.

Quindi tirare il pomello, alzare o abbassare il sellino secondo la posizione desiderata, poi rilasciare il pomello. Spingere il sellino leggermente verso l'alto o verso il basso per far sì che il perno si innesti in uno dei fori di regolazione sul montante. Infine serrare il pomello.
Per regolare il sellino in posizione orizzontale, allentare innanzitutto il pomello di alcuni giri. Quindi, spostare il sellino in avanti o indietro fino alla posizione desiderata, infine serrare nuovamente il pomello.

REGOLAZIONE DELL'ANGOLO DEL MANUBRIO

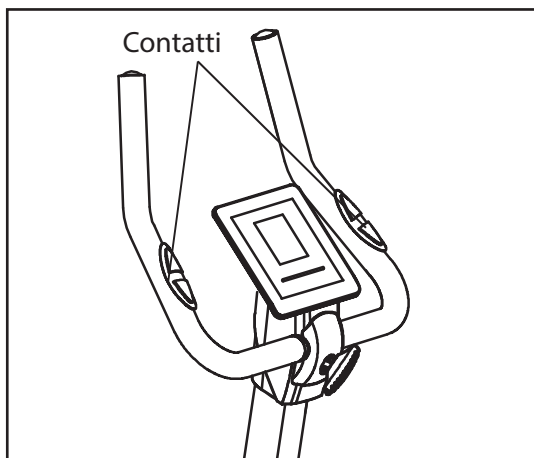
Per regolare l'inclinazione del manubrio, allentare il perno, ruotare il manubrio come desiderato, quindi serrare nuovamente il perno.

REGOLAZIONE DELLE CINGHIE DEI PEDALI

Per regolare le cinghie dei pedali, innanzi tutto separare le estremità dalle linguette sui pedali. Regolare le cinghie come desiderato, quindi premere le estremità sulle linguette.

COME COLLEGARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE

IMPORTANTE: se l'ellittica è stata esposta a temperature basse, lasciarla riscaldare fino a che raggiunge la temperatura ambiente prima di collegare il cavo di alimentazione. Altrimenti, si rischia di danneggiare il display della console o altri componenti elettronici.

Inserire il cavo nella presa sul telaio dell'ellittica. Poi, collegare il cavo alla presa elettrica. Poi collegare il cavo alla presa a muro installata nel rispetto delle norme e dei codici vigenti a livello locale.

COME MISURARE LA FREQUENZA CARDIACA

Se si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

La frequenza cardiaca può essere misurata grazie al sensore palmare per il rilevamento delle pulsazioni. Rimuovere eventuali rivestimenti in plastica

dai contatti metallici del sensore palmare. Inoltre, accertarsi di avere le mani pulite.
Per misurare la frequenza cardiaca, afferrare il sensore palmare tenendo i palmi appoggiati ai contatti metallici. Evitare di muovere le mani o di stringere eccessivamente i contatti.
Una volta rilevata, la frequenza cardiaca viene visualizzata sul display. Per garantire la massima accuratezza della lettura, mantenere il contatto con il sensore per almeno 15 secondi.
Se la frequenza cardiaca non compare sul display, verificare che le mani siano posizionate come descritto.
Prestare attenzione a non muovere eccessivamente le mani o a non stringere eccessivamente i contatti metallici. Per garantire risultati ottimali, pulire i contatti metallici con un panno morbido; non usare alcol, prodotti abrasivi o sostanze chimiche.

FUNZIONI DELLA CONSOLE

Il display permette di monitorare l'andamento dell'allenamento.
La console ha un grande schermo touch che mostra le seguenti informazioni:
Speed (velocità) - Indica la velocità di pedalata in giri al minuto (rpm).
Time (tempo) - Mostra il tempo trascorso.
Nota: selezionando uno dei programmi di allenamento, il display mostrerà il tempo residuo del programma al posto del tempo trascorso.
Distance (distanza) - Indica la distanza percorsa in giri totali.
Calories (calorie) - Indica il numero approssimativo di calorie bruciate.
Pulse (pulsazioni) - Mostra la frequenza cardiaca quando si utilizza il sensore palmare.
Watts - Indica i watt sviluppati durante l'allenamento.

UTILIZZO DELLA CONSOLE

Accertarsi che il cavo adattatore sia inserito nell'alimentazione. (vedere pagina 8 COME COLLEGARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE). Rimuovere l'eventuale pellicola di plastica trasparente dalla parte anteriore della console.

1. Accendere la console.

Per l'accensione, premere un pulsante qualsiasi sulla console o iniziare semplicemente a pedalare.

2. Premere i tasti dello schermo touch.

ENTER
Premere ENTER, per confermare i dati.

UP e DOWN
Premendo questi tasti, è possibile aumentare o diminuire il valore durante la preimpostazione o regolare la resistenza.

START/STOP
Premere questo tasto per l'avvio rapido. Il conteggio sulla console inizierà da 0.

RECOVERY
Premere questo tasto per utilizzare la prova di ripristino Pulsazioni (disponibile solo al termine del programma).

3. Iniziare a pedalare e seguire l'andamento sul display.

Durante l'allenamento, la console indica la modalità selezionata.

4. Al termine dell'allenamento la console si spegne automaticamente.

Se i pedali restano immobili per alcuni secondi, la parola STOP comparirà sul display e la console si spegnerà.
Al termine di un programma, l'attrezzo emette un suono e il programma lampeggia.

UTILIZZO DEL TEST DI RECUPERO DELLE PULSAZIONI:

Questa funzione permette di monitorare la condizione di recupero delle pulsazioni su una scala da 1.0 a 6.0, dove 1.0 corrisponde a un recupero ottimale e 6.0 a un recupero difficoltoso, con incrementi di 0.1.
Per ottenere una valutazione corretta, il test va eseguito immediatamente al termine dell'allenamento, premendo "TEST RECOVERY" e quindi interrompendo l'allenamento. Dopo aver premuto il pulsante, applicare correttamente il sensore della frequenza cardiaca. Il test dura 1 minuto e il risultato viene visualizzato sul display. Qualora il computer non riuscisse a rilevare la frequenza cardiaca, il test di recupero delle pulsazioni non si attiverà premendo "TEST RECOVERY". Durante il test, premere "TEST RECOVERY" per uscire dal test e terminare l'allenamento.

UTILIZZO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Accendere la console.

Per l'accensione, premere un pulsante qualsiasi sulla console o iniziare semplicemente a pedalare. L'intero display lampeggia per alcuni istanti; a questo punto la console è pronta all'uso.

2. Selezionare il programma manuale.

All'accensione della console, la parola MANUAL lampeggia sul display.
altrimenti, premere ENTER per 3 secondi; in questo modo il computer procede al reset.
Quando MANUAL lampeggia, premere ENTER per selezionare questa modalità.

3. Inserimento dei dati personali.

"Time" lampeggia, utilizzare UP e DOWN per selezionare il valore e premere ENTER.
"Distance" lampeggia, impostare il valore nello stesso modo e premere enter per confermare. Utilizzare la stessa procedura per le calorie, infine premere START/STOP per avviare il programma.
Per un avvio rapido, premere il tasto QUICK START e iniziare a pedalare.

4. Regolare la resistenza dei pedali sul livello desiderato.

Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali premendo i pulsanti di aumento/diminuzione della resistenza. Vi sono sedici livelli di resistenza. Nota: Dopo aver premuto i tasti, i pedali impiegheranno alcuni secondi per passare al livello di resistenza selezionato.

5. Il display permette di monitorare l'andamento dell'allenamento.

La console indica il tempo trascorso e la distanza percorsa. Nota: Selezionando un programma di allenamento, il display mostra il tempo residuo del programma al posto del tempo trascorso. Sono inoltre indicati la velocità di pedalata (in giri/min), le calorie e i grassi bruciati, nonché la frequenza cardiaca, se si utilizza il sensore palmare.

6. Se si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

Consultare a pagina 8 la sezione COME MISURARE LA FREQUENZA CARDIACA

7. Al termine dell'allenamento la console passa automaticamente in modalità di sospensione.

Se i pedali restano fermi per alcuni secondi, la console passa in modalità di sospensione. Se i pedali restano immobili e i pulsanti della console non vengono premuti per alcuni minuti, la temperatura viene visualizzata sul display e la console si spegne automaticamente.

COME UTILIZZARE I PROGRAMMI PREDEFINITI

1. Accendere la console.

Per l'accensione, premere un pulsante qualsiasi sulla console o iniziare semplicemente a pedalare.
L'intero display lampeggia per alcuni istanti; a questo punto la console è pronta all'uso.

2. Seleziona un programma

All'accensione della console, la parola MANUAL lampeggia sul display.
Premere UP o DOWN per selezionare il programma in base ai propri obiettivi e al profilo visualizzato sul display. Premere ENTER per confermare.

Nota: i programmi 2, 3, 4, 6 e 7 sono programmi di Performance e i programmi 1, 5, 8, 9 e 10 sono programmi di Resistenza.
Consultare un allenatore per ricevere maggiori informazioni sulla selezione e l'utilizzo di un programma.

Il profilo lampeggia sul display.

3. Inserimento dei dati personali.

A questo punto sarà possibile scegliere l'obiettivo dell'allenamento: tempo, distanza o calorie.
Selezionare i dati con UP e DOWN e quindi premere ENTER. Stessa procedura per la distanza e le calorie. Infine premere START/STOP per avviare il programma.

Per un avvio rapido, premere il tasto QUICK START e iniziare a pedalare.

4. Regolare la resistenza dei pedali sul livello desiderato.

Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali premendo i pulsanti di aumento/diminuzione della resistenza. Vi sono sedici livelli di resistenza.
Nota: Dopo aver premuto i tasti, i pedali impiegheranno alcuni secondi per passare al livello di resistenza selezionato.

5. Al termine dell'allenamento la console si spegne automaticamente.

Se i pedali restano fermi per alcuni secondi, la console si spegne.
Al termine di un programma, l'attrezzo emette un suono e il programma lampeggia.

PROGRAMMA WATT

1. Accendere la console.

Per l'accensione, premere un pulsante qualsiasi sulla console o iniziare semplicemente a pedalare. L'intero display lampeggia per alcuni istanti; a questo punto la console è pronta all'uso.

2. Selezionare un programma Watt.

All'accensione della console, la parola MANUAL lampeggia sul display. Premere Up o DOWN per selezionare il programma WATT. WATT lampeggia sul display. Premere ENTER per confermare.

3. Inserimento dei dati personali.

A questo punto sarà possibile scegliere l'obiettivo dell'allenamento: tempo, distanza o calorie.
Selezionare i dati con UP e DOWN e quindi premere ENTER. Stessa procedura per la distanza, le calorie e i Watt. Infine premere START/STOP per avviare il programma.

NOTA: Poiché il programma si basa sulla propria velocità, è possibile modificare la resistenza dei pedali secondo il valore desiderato.

4. Al termine dell'allenamento la console si spegne automaticamente.
Se i pedali restano fermi per alcuni secondi, la console si spegne.
Al termine di un programma, l'attrezzo emette un suono e il programma lampeggia.

PROGRAMMI DI CONTROLLO DELLA FREQUENZA CARDIACA

1. Accendere la console.

Per l'accensione, premere un pulsante qualsiasi sulla console o iniziare semplicemente a pedalare. L'intero display lampeggia per alcuni istanti; a questo punto la console è pronta all'uso.

2. Seleziona un programma Frequenza cardiaca.

All'accensione della console, la parola MANUAL lampeggia sul display. Premere Up o DOWN per selezionare il programma Frequenza cardiaca (Heart Rate).
HR lampeggia sul display. Premere ENTER per confermare.

Premere UP e DOWN per scegliere l'obiettivo di frequenza cardiaca (55%, 75% o 90% della propria massima frequenza cardiaca o del preciso obiettivo TARGET HR).
Il controllo della frequenza cardiaca è calcolato come segue: 220 - l'età. Ad esempio, per un soggetto di 35 anni:
220 - 35 = 185 pulsazioni/min.

3. Inserimento dei dati personali.

A questo punto sarà possibile scegliere l'obiettivo dell'allenamento: tempo, distanza o calorie.
Selezionare i dati con UP e DOWN e quindi premere ENTER. Stessa procedura per la distanza, le calorie e l'età.
Infine premere START/STOP per avviare il programma.
Nota: inserire sempre correttamente l'ETÀ per consentire il corretto calcolo della % della frequenza cardiaca massima. Durante il programma di controllo della frequenza cardiaca non è possibile modificare la resistenza: il livello di resistenza varia infatti automaticamente spingendo l'utente a raggiungere l'obiettivo di frequenza cardiaca scelto.
Nota: Occorre tenere le mani sui contatti.

5. Al termine dell'allenamento la console si spegne automaticamente.

Se i pedali restano immobili per alcuni secondi, la parola STOP comparirà sul display e la console si spegnerà.
Al termine di un programma, l'attrezzo emette un suono e il programma lampeggia.

PROGRAMMI IMPOSTATI DALL'UTENTE

1. Accendere la console.

Per l'accensione, premere un pulsante qualsiasi sulla console o iniziare semplicemente a pedalare. L'intero display lampeggia per alcuni istanti; a questo punto la console è pronta all'uso.

2. Selezionare un programma personalizzato.

All'accensione della console, la parola MANUAL lampeggia sul display.
Premere UP o DOWN per selezionare il programma personalizzato desiderato. Premere ENTER per confermare.

3. Inserire i dati personali.

"Time" lampeggia, utilizzare UP e DOWN per selezionare il valore e premere ENTER. "Distance" lampeggia, impostare il valore nello stesso modo e premere enter per confermare.
Stessa procedura per "Calories".
L'utente adesso è libero di modificare i valori di resistenza, tra i 16 disponibili. Questo profilo sarà salvato nella console dopo l'impostazione. Una volta selezionato il programma e aver premuto il tasto ENTER, la prima colonna inizia a lampeggiare ed è possibile premere UP e DOWN per aumentare o diminuire i valori e creare il proprio profilo.
Premere ENTER per confermare il valore. L'utente sarà poi in grado di rettificare i valori per la seconda colonna, e così via. Ripetere l'operazione per le 10 colonne. Infine, premere START/STOP per iniziare.

5. Al termine dell'allenamento la console si spegne automaticamente.

Se i pedali restano immobili per alcuni secondi, la parola STOP comparirà sul display e la console si spegnerà.
Al termine di un programma, l'attrezzo emette un suono e il programma lampeggia.

TEST DELLA MASSA GRASSA CORPOREA

1. Accendere la console.

Per l'accensione, premere un pulsante qualsiasi sulla console o iniziare semplicemente a pedalare.

2. Selezionare il test per la massa grassa corporea (body Fat Test).
Premere UP e DOWN per selezionare il programma Massa grassa corporea (FAT). Attendere fino a quando la parola FAT inizia a lampeggiare. Premere ENTER per confermare. Si tratta di un test specifico studiato per calcolare la percentuale di massa grassa corporea (FAT%), il metabolismo basale (Base Metabolic Rate, BMR) e l'indice di massa corporea (Body Mass Index, BMI), per individuare a quale tipologia fisica si appartiene (body Type).

3. Inserimento dei dati personali.

L'altezza lampeggia, impostare il valore con il tasto Up e Down quindi confermare con ENTER.
Impostare nello stesso modo il valore di peso, età, sesso (WEIGTH, AGE, SEX) e confermare ogni volta con ENTER.
Infine, premere START/STOP per iniziare il calcolo.
Durante la misura della massa grassa, posizionare entrambi i palmi delle mani sui contatti. I risultati del test sono:
FAT% (Grasso%): La massa grassa corporea totale del vostro corpo misurata in percentuale.
Il BMR (metabolismo basale) è l'energia (misurata in calorie) consumata dal corpo a riposo per mantenere le normali funzioni corporee.
BMI: significa indice di massa corporea ed è un valore utilizzato per modellare il corpo.
Durante la misura della massa grassa corporea, se i palmi delle mani non sono bene a contatto con il sensore palmare, il computer non riceve alcun segnale e visualizza ERROR2. Premere START/STOP per riprovare.
Durante il test, non è possibile abbandonare il test premendo un tasto. Al termine del test, premere UP, DOWN per uscire dal programma di misurazione della massa grassa corporea e passare ad un altro programma.

Forma del corpo / Età/Sesso / Grasso %	Magro	In salute	Corpulento	Sovrappeso	Obeso
	BODY 1	BODY 2	BODY 3	BODY 4	BODY 5
Maschio/≤30 anni	＜14%	14%～20%	20. 1%～25%	25. 1%～35%	＞35%
Maschio/＞30 anni	＜17%	17%～23%	23. 1%～28%	28. 1%～38%	＞38%
Femmina/≤30 anni	＜17%	17%～24%	24. 1%～30%	30. 1%～40%	＞40%
Femmina/＞30 anni	＜20%	20%～27%	27. 1%～33%	33. 1%～43%	＞43%

LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO

⚠ AVVERTENZA:

Prima di iniziare questo o qualsiasi altro programma di allenamento, consultare il proprio medico. Ciò è particolarmente importante per persone con più di 35 anni o soggetti con problemi di salute preesistenti.
Il sensore per il rilevamento delle pulsazioni non è un dispositivo medico. Svariati fattori possono influire sull'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. Il sensore per il rilevamento delle pulsazioni è previsto unicamente come ausilio all'allenamento per determinare la tendenza generale della frequenza cardiaca.

Le presenti linee guida agevolano la pianificazione del programma di allenamento. Per informazioni dettagliate sull'allenamento, consultare un manuale specializzato o rivolgersi al proprio medico. Per ottenere risultati ottimali, sono fondamentali un'alimentazione corretta e un riposo adeguato.

INTENSITÀ DELL'ALLENAMENTO

Indipendentemente dal proprio obiettivo (bruciare i grassi o rafforzare il sistema cardiovascolare), la chiave per raggiungere i risultati desiderati è un allenamento di intensità adeguata. È possibile utilizzare la frequenza cardiaca come guida per individuare il livello di intensità corretto. Lo schema seguente mostra le frequenze cardiache consigliate per bruciare i grassi e per l'allenamento aerobico.

20	30	40	50	60	70	80
165	155	145	140	130	125	115
145	138	130	125	118	110	103
125	120	115	110	105	95	90

Per definire il livello di intensità corretto, individuare la propria età in fondo alla tabella (l'età è arrotondata per decine). I tre numeri riportati sopra l'età indicano la "zona di allenamento". Il numero più basso rappresenta la frequenza cardiaca per bruciare i grassi, quello centrale la frequenza cardiaca per bruciare i grassi più velocemente e il numero più alto la frequenza cardiaca per l'allenamento aerobico.

Bruciare i grassi - Per bruciare i grassi in modo efficace occorre allenarsi con un livello di intensità basso per un periodo di tempo prolungato. Durante i primi minuti di allenamento,
per produrre energia, il corpo utilizza i carboidrati. Solo dopo i primi minuti di allenamento, il corpo inizia a utilizzare i grassi accumulati. Se l'obiettivo è bruciare i grassi, regolare l'intensità dell'allenamento in modo che la frequenza cardiaca si avvicini al numero più basso della zona di allenamento. Per bruciare i grassi più velocemente, allenarsi con una frequenza cardiaca che si avvicini al numero centrale della zona di allenamento.

Allenamento aerobico - Se l'obiettivo è potenziare il sistema cardiovascolare, occorre eseguire un allenamento aerobico, ossia un'attività che richiede grandi quantità di ossigeno per periodi di tempo prolungati. Per l'allenamento aerobico, regolare l'intensità dell'allenamento in modo che la frequenza cardiaca si avvicini al numero più in alto nella zona di allenamento.

LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO

Riscaldamento - Iniziare con 5-10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Il riscaldamento aumenta la temperatura corporea e la frequenza cardiaca e accelera la circolazione in preparazione all'allenamento.

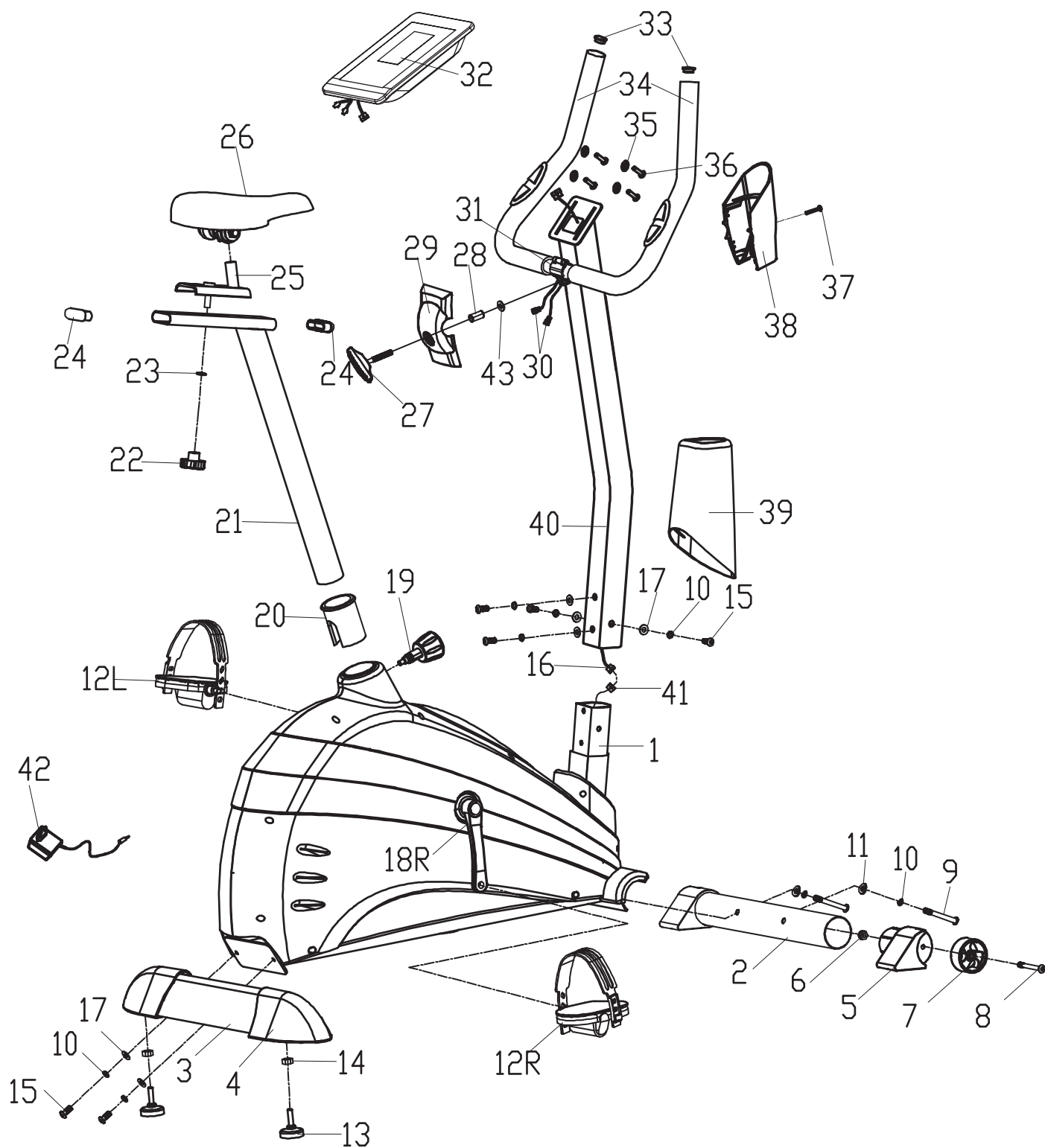
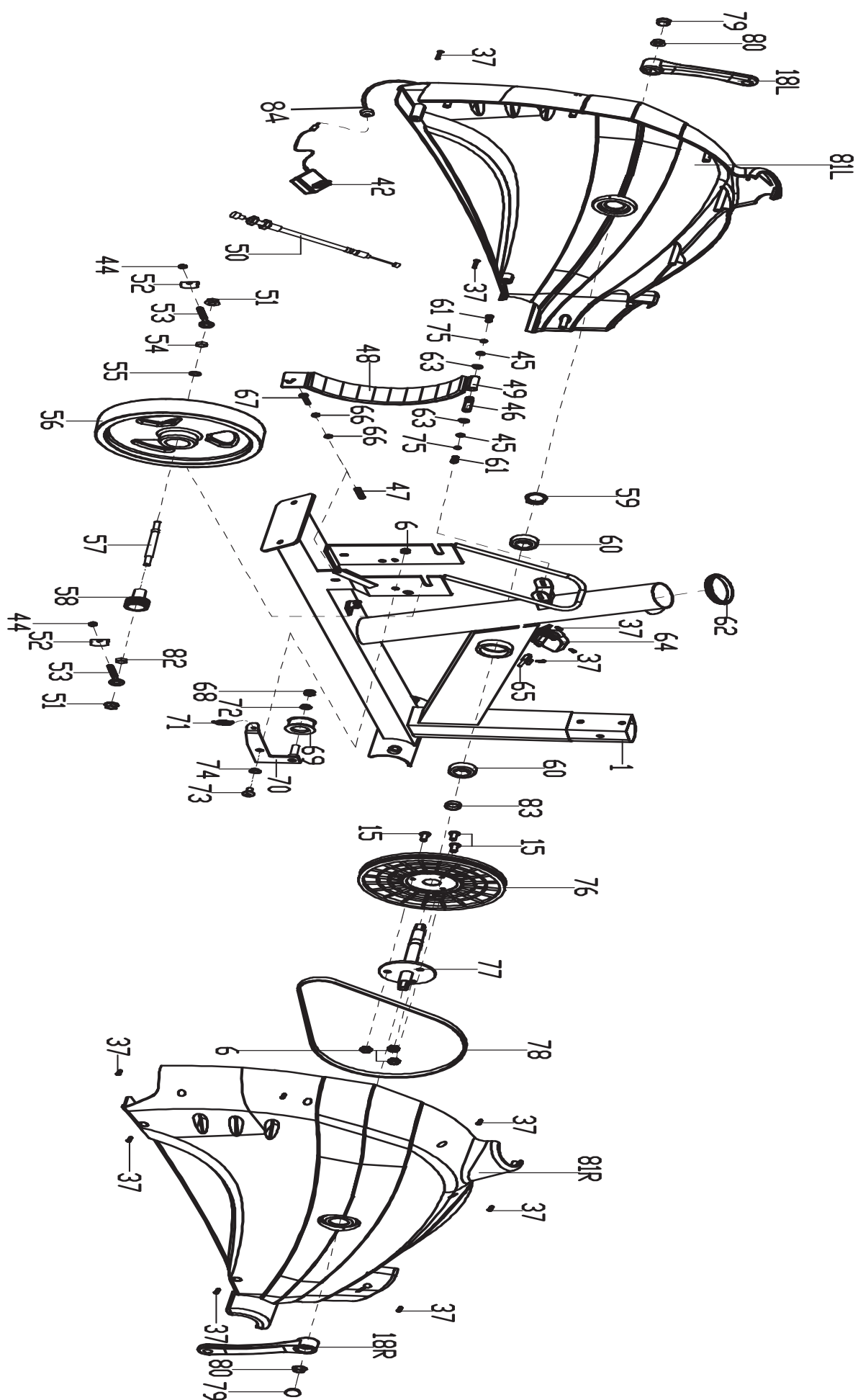
Esercizi nella zona di allenamento - Allenarsi per 20-30 minuti mantenendo la frequenza cardiaca all'interno della zona di allenamento. (nel corso delle prime settimane di esercizio, evitare di tenere la frequenza cardiaca nella zona di allenamento per più di 20 minuti). Respirare in modo regolare e profondo durante l'allenamento; mai trattenere il respiro.

Recupero - Concludere con 5-10 minuti di stretching. Lo stretching aumenta la flessibilità dei muscoli e aiuta a prevenire i problemi post allenamento.

FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO

Per mantenere o migliorare la propria condizione fisica, completare tre sessioni di allenamento alla settimana, con almeno un giorno di riposo tra una sessione di allenamento e l'altra. Dopo alcuni mesi di allenamento regolare, se si desidera, è possibile effettuare fino a cinque sessioni di allenamento alla settimana. La chiave del successo è un allenamento regolare e piacevole che diventi parte della routine quotidiana.

ESPLOSO - Modello n. PFIVEX87214.0 parte 1

ESPLOSO - Modello n. PFIVEX87214.0 parte 2

ELENCO DEI PEZZI - Modello n. PFIVEX87214.0

Articolo	Q. tà	Descrizione
1	1	Telaio principale
2	1	Stabilizzatore anteriore
3	1	Stabilizzatore posteriore
4	2	Cappuccio stabilizzatore
5	2	Cappuccio rullo
6	6	Dado di nylon
7	2	Rotella
8	2	Vite a brugola M8X70
9	2	Vite a brugola M8X75
10	8	Rondella a molla D8
11	2	Rondella D8×Φ19×1.5×R30
12	2	Pedale
13	2	Piedino regolabile
14	2	Dado esagonale M10
15	9	Vite a brugola M8X15
16	1	Cavo di prolunga sensore
17	6	Rondella piatta D8
18	2	Pedivella
19	1	Manopola di regolazione
20	1	Boccola montante sellino
21	1	Montante sellino
22	1	Manopola a vite
23	1	Rondella piatta D10
24	2	Cappuccio oblungo
25	1	Supporto di regolazione
26	1	Sellino
27	1	Bullone a T
28	1	Boccola distanziatore
29	1	Copertura posteriore manubrio
30	2	Cavo sensore pulsazioni
31	1	Manubrio
32	1	Console
33	2	Cappuccio tondo
34	2	Manopola in schiuma
35	4	Rondella piatta D5
36	4	Vite ST4X12
37	15	Vite ST4,2X18
38	1	Copertura anteriore manubrio
39	1	Copertura tubo verticale
40	1	Montante del manubrio
41	1	Cavo sensore
42	1	Adattatore

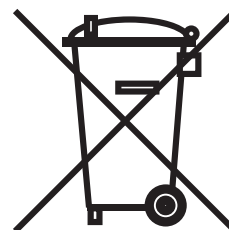
Articolo	Q. tà	Descrizione
43	1	Rondella piatta D8
44	2	Dado esagonale M6
45	2	Rondella piatta D6
46	1	Asse piastra magnetica 12×49,5
47	1	Molla di compressione
48	10	Magnete
49	1	Piastra magnetica
50	1	Cavo di tensione
51	2	Dado flangia M10×1
52	2	Rondella a U
53	2	Bullone
54	1	Dado esagonale M10×1
55	1	Distanziatore conico
56	1	Volano
57	1	Asse volano
58	1	Rotella catena piccola
59	1	Rondella a molla D17
60	2	Cuscinetto 6203
61	2	Bullone esagonale M6*15
62	1	Anello
63	2	Rondella a molla D12
64	1	Motorino
65	1	Sensore
66	2	Dado esagonale M5
67	1	Vite a brugola M5×60
68	1	Dado nylon M10
69	1	Ruota folle
70	1	Biella ruota folle
71	1	Molla di tensione
72	1	Distanziatore conico D10
73	1	Bullone esagonale M8*20
74	1	Boccola in metallo
75	2	Rondella a molla D6
76	1	Supporto cinghia
77	1	Asse
78	1	Cinghia
79	2	Cappuccio estremità pedivella
80	2	Dado flangia M10×1.25
81	2	Copricatena
82	1	Dado sottile M10×1
83	1	Distanziatore 22×18×8
84	1	Adattatore principale

ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, consultare la copertina del presente manuale. Per agevolare l'assistenza, procurarsi le seguenti informazioni al momento della chiamata:

- modello e numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale);
- nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale);
- numero di riferimento e descrizione dei pezzi di ricambio (consultare l'ELENCO DEI PEZZI e l'ESPLOSO nelle ultime pagine del manuale).

INFORMAZIONI IMPORTANTI PER IL RICICLO PER I CLIENTI DELL'UE

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito tra i rifiuti solidi urbani. Per la tutela dell'ambiente, occorre riciclare questo prodotto al termine della sua durata utile come previsto dalla legge. Rivolgersi ai servizi addetti al riciclo autorizzati a raccogliere questo tipo di rifiuti nella propria zona. In questo modo si contribuisce alla tutela delle risorse naturali e si migliorano gli standard europei sulla tutela dell'ambiente. Per ulteriori informazioni sui metodi di smaltimento sicuri e corretti, contattare l'apposito ufficio locale o il rivenditore del prodotto.

SPECIFICHE

Dimensioni del prodotto montato: (L x l x h): 109 x 64 x 136 cm
Peso del prodotto: 31,4 kg